

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab ini akan dijabarkan hal-hal yang berhubungan dengan kajian teori yang dijabarkan hal-hal yang berhubungan dengan kajian teori yang digunakan dalam penelitian ini adapun kajian teori yang dimaksud berkaitan dengan istilah penerapan yang digunakan.

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Penjaskes

Menurut pendapat Blegur (2016: 7) Pembelajaran penjaskes adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk pengembangkkan dan meningkatkan individu secara organik, neurmuskuler, perseptual, dan emosional, dalam rangka pendidikan nasional.

Nikmaturohmah (2017: 27) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, seta emosional. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah suatu bidang kajian yang cukup luas. Pendidikan jasmani lebih menitik beratkan pada peningkatan gerak manusia.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan atau jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mengembangkan, meningkatkan, menghasilkan secara organik, neurmuskuler,

perseptual dan emosional atau individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional dalam rangka pendidikan nasional.

a. Tujuan Pembelajaran Penjaskes

Menurut Permatasari (2017: 19) tujuan pembelajaran penjaskes yaitu suatu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik secara langsung maupun tidak langsung untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Selain itu, menurut Permendikbud No. 024 Tahun 2016 tujuan pembelajaran penjaskes di sekolah dasar mencakup empat kompetensi, yaitu :

- 1) Kompetensi sikap spiritual
- 2) Sikap sosial
- 3) Pengetahuan
- 4) Kompetensi

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran penjaskes adalah untuk mengembangkan aktivitas jasmani dan olahraga yang mencakup empat kompetensi yaitu kompetensi spiritual, sikap sosial, pengetahuan, dan kompetensi.

b. Ruang Lingkup Penjaskes

Pelaksanaan pembelajaran penjaskes harus mencakup seluruh ruang lingkup agar dapat mewujudkan tujuan penjas yang maksimal. Menurut Agustina (dalam BNSP, 2018: 2) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan atau pembelajaran penjaskes meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor *non-lokomotor*, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri, serta aktivitas lain.
2. Aktivitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat, ketangkasan tanpa alat, dan senam lantai dan aktivitas lainnya.
4. Aktivitas air meliputi : permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang dan aktivitas lainnya.
5. Pendidikan luar kelas meliputi : piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan , berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
6. Kesehatan, melalui penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Adanya ruang lingkup pembelajaran penjaskes dalam jenjang SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Menurut Erfan (2017: 171) Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuantik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pembelajaran penjas kes sangat membantu dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi siswa agar dapat mewujudkan tujuan penjas yang maksimal meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuantik (aktivitas air), pendidikan luar kelas dan kesehatan

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Menurut Ilham, Dkk. (2018; 49) Rencana pelaksanaan adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP mencakup: (1) data sekolah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) materi pokok; (3) alokasi waktu; (4) tujuan pembelajaran, KD dan indikator pencapaian kompetensi; (5) materi pembelajaran; metode pembelajaran; (6) media, alat dan sumber belajar; (7) langkah-langkah kegiatan pembelajaran; dan (8) penilaian.

Menurut Peraturan Pemerintah No 19 tahun 2005 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran adalah seperangkat rencana yang menggambarkan proses dan prosedur pengorganisasian kegiatan pembelajaran untuk mencapai satu kompetensi dasar (KD) yang telah ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan di dalam silabus.

Menurut Permendikbud No. 022 Tahun 2016, Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. Komponen RPP terdiri atas :

- a. Identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan
- b. Identitas mata pelajaran atau tema/subtema
- c. Kelas/semester

- d. Materi pokok
- e. Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai
- f. Tujuan pembelajaran yang dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan
- g. Kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi
- h. Materi pembelajaran, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi
- i. Metode pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang akan dicapai
- j. Media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran
- k. Sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan
- l. Langkah-langkah pembelajaran dilakukan melalui tahapan pendahuluan, inti, dan penutup; dan
- m. Penilaian hasil belajar

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci atau menggambarkan proses dan prosedur pengorganisasian kegiatan pembelajaran

tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih yang dimana didalamnya terdapat komponen-komponen terdiri dari: identitas sekolah, identitas mata pelajaran atau tema/subtema, kelas/semester, materi pokok, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi, materi pembelajaran, metode pembelajaran, media pembelajaran, sumber belajar, langkah-langkah pembelajaran, dan penilaian hasil belajar.

3. Prinsip Penyusunan RPP

Dalam menyusun RPP Hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip (Permendikbud No. 022 Tahun 2016) sebagai berikut :

- a. Perbedaan individual peserta didik antara lain kemampuan awal, tingkat intelektual, bakat, potensi, minat, motivasi belajar, kemampuan sosial, emosi, gaya belajar, kebutuhan khusus, kecepatan belajar, latar belakang budaya, norma, dan/atau lingkungan peserta didik.
- b. Partisipasi aktif peserta didik
- c. Berpusat pada peserta didik untuk mendorong semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi dan kemandirian.
- d. Pengembangan budaya membaca dan menulis yang dirancang untuk mengembangkan kegemaran membaca, pemahaman beragam bacaan, dan bereksperimen dalam berbagai bentuk tulisan.
- e. Pemberian umpan balik dan tindak lanjut RPP memuat rancangan program pemberian umpan balik positif, penguatan, pengayaan, dan remedi.
- f. Penekanan pada keterkaitan dan keterpaduan antara KD, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, dan sumber belajar dalam satu keutuhan pengalaman belajar.
- g. Mengakomodasi pembelajaran tematik-terpadu, keterpaduan lintas mata pelajaran, lintas aspek belajar, dan keragaman budaya.
- h. Penerapan teknologi informasi dan komunikasi secara terintegrasi, sistematis, dan efektif sesuai dengan situasi dan kondisi.

4. Pelaksanaan Pembelajaran

Menurut Agustin (2018: 8) pelaksanaan pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar mengajar peserta didik. Dalam pelaksanaan pembelajaran, guru melakukan beberapa tahap pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :

1) Kegiatan Awal

Kegiatan pembuka pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang memungkinkan peserta didik siap secara mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada kegiatan ini guru harus memperhatikan dan memenuhi kebutuhan peserta didik serta menunjukkan adanya kepedulian yang besar terhadap keberadaan peserta didik. Dalam membuka pelajaran guru biasanya membuka dengan salam dan presensi peserta didik , dan menanyakan tentang materi sebelumnya, tujuan membuka pelajaran sebagai berikut:

- (a) Menimbulkan perhatian dan memotivasi peserta didik
- (b) Menginformasikan cakupan materi yang akan dipelajari dan batasan-batasan tugas yang akan dikerjakan peserta didik.
- (c) Memberikan gambaran mengenai metode atau pendekatan-pendekatan yang akan digunakan maupun kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik.
- (d) Melakukan apersepsi, yakni mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari.
- (e) Mengaitkan peristiwa aktual dengan materi baru.

2) Kegiatan Inti

Penyampaian materi pembelajaran merupakan inti dari suatu proses pelaksanaan pembelajaran. Dalam penyampaian materi guru menyampaikan materi berurutan dari materi yang paling mudah terlebih dahulu, untuk memaksimalkan penerimaan peserta didik terhadap materi yang disampaikan guru maka guru menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan materi dan menggunakan media sebagai alat bantu penyampaian materi pembelajaran. Tujuan penyampaian materi pembelajaran sebagai berikut :

- (a) Membantu peserta didik memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran.
- (b) Membantu peserta didik untuk memahami suatu konsep atau dalil.
- (c) Melibatkan peserta didik untuk berpikir
- (d) Memahami tingkat pemahaman peserta didik dalam menerima pembelajaran

3) Kegiatan Akhir

Kegiatan menutup pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan guru untuk mengakhiri kegiatan inti pelajaran. Dalam kegiatan ini guru melakukan evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan. Tujuan kegiatan penutup pelajaran sebagai berikut :

- (a) Mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik dalam mempelajari materi pembelajaran.
- (b) Mengetahui tingkat keberhasilan guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.
- (c) Membuat rantai kompetensi antara materi.

Berdasarkan penjelasan mengenai pelaksanaan pembelajaran dapat disimpulkan, bahwa pelaksanaan pembelajaran adalah aktivitas pembelajaran yang terstruktur membantu proses kegiatan belajar mengajar dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik.

5. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Pembelajaran penjaskes kelas 5 memiliki kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar dalam setiap pembelajarannya. Penjabaran Kompetensi inti dan Kompetensi Dasar pembelajaran penjaskes kelas 5 SD dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bab 2 Variasi Gerak Dasar Olahraga

| | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar |
|----|---|---|
| 3. | Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (Mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai dirumah. | 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional. |

(Sumber: RPP Guru Penjaskes Kelas 5 SD Muhammadiyah 4 Batu)

6. Gerak Dasar

Menurut Setiadi dan Widyasari. (2013: 270) Gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga yaitu:

- 1) Kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke satu tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat.
- 2) Kemampuan non lokomotor, dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai.
- 3) Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki.

Selain itu menurut Bahtiar (2015: 4) Gerak Dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air atau menjaga keseimbangan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa gerak dasar adalah kemampuan atau keterampilan yang biasa siswa lakukan melibatkan otak besar dan kekuatan otot lengan dan kaki untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan yang memanfaatkan kemampuan gerak dasar seperti kemampuan lokomotor, non lokomotor dan kemampuan manipulatif.

7. Melompat

Melompat merupakan salah satu gerak dasar dalam pembelajaran penjasokes. Melompat sangat erat kaitnya dengan mendarat. Menurut Sudarsini (2016; 13) melompat adalah suatu gerak lokomotor yang membuat tubuh terlontar ke udara yang menyebabkan tubuh lepas kontak dari tanah atau dari alat dan sesat menimbulkan fase melayang. Lompatan biasanya dilakukan dengan dua arah; *Pertama*, menaikkan tubuh secara vertikal (lurus ke atas) untuk mencapai ketinggian, atau *kedua*, menaikkan tubuh dengan momentum horisontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh. Anak yang diajari melompat secara efektif, baik untuk ketinggian maupun untuk jarak jauh, pada dasarnya dipersiapkan untuk siap terlihat dalam berbagai aksi seperti permainan, dansa, senam, dan lain-lain. Untuk melakukan dengan baik , kedua lengan harus membantu dengan berayun ke atas, dan gerakan tubuh dikombinasikan dengan dorongan kaki untuk

mengangkat berat tubuh. Mendarat dengan bagian bola-bola kaki dan lutut dibengkokkan.

Menurut Suharnoko. dan Firmansyah. (dalam arian, 2018: 147) Lompat dan loncat adalah suatu rangkaian gerakan untuk mengangkat tubuh ke atas melalui beberapa proses yaitu lari, tumpuan, melayang dan mendarat. Gerak dasar lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan pada usia anak sekolah dasar atau usia 6-8 tahun. Lompat dan loncat merupakan salah satu dari gerak motorik anak yang harus terus mendapatkan perhatian untuk terus ditingkatkan sesuai dengan program yang dilakukan secara teratur.

Menurut Mashudhi (dalam Djumidar, 2015: 19-20) Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki / anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Lompatan dilakukan dengan bertumpu pada kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan disertai keseimbangan yang baik.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa melompat adalah suatu rangkaian gerakan untuk mengangkat tubuh dengan bertumpu pada kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan disertai keseimbangan yang baik.

8. Karakteristik Peserta Didik di Sekolah Dasar

Dalam memamsuki usia pertumbuhan dan perkembangan, peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Menurut Agustin. (2018: 14) karakteristik peserta didik adalah seorang yang memiliki potensi fisik dan psikis

yang dapat dikembangkan melalui pendidikan, sehingga mampu mencapai taraf perkembangan yang optimal.

Menurut Soedjatmiko (2015: 59) Karakteristik Peserta Didik sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 sampai 12 tahun, yang dalam fase perkembangan disebut fase kanak-kanak. Karakteristik anak usia 6 sampai 12 tahun adalah adanya peningkatan pemahaman terhadap lingkungan terjadi peningkatan yang cepat dari masa sebelumnya, Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan semakin meningkat, Perkembangan sosial yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebaya dan Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya.

Sedangkan menurut Musrifin dan Bausad (2017: 71) Karakteristik Peserta didik pada kelas V atau usia 10-12 tahun merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja awal yang merupakan kondisi dimana pertumbuhan dan perkembangan peserta didik akan mengalami banyak perubahan. Dalam masa peralihan inilah banyak perubahan yang terjadi dalam diri peserta didik. Perubahan kognisi, psikologis, emosi, perasaan, perilaku seksual dan lain-lain memberi dampak yang sangat besar terhadap pengaruh kualitas karakter peserta didik. Transisi keluar dari masa kanak-kanak menjadikan peserta didik untuk tumbuh dan berkembang dengan resiko yang cukup besar. Sebagian peserta didik kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan perhatian untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik adalah anak berusia 6-12 tahun yang banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan dimana ditandai dengan perubahan kognisi, psikologis, emosi, perasaan, perilaku seksual dan lain-lain.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu, akan tetapi ada perbedaan untuk menjaga keaslian dalam penelitian ini.

1. Rizka Yulidasari (2017) *Analisis Pembelajaran PJOK Menggunakan Pendekatan CSE-UCLA Evaluation Model*

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan: Guru sudah memiliki kompetensi yang cukup atau sedang dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan dan keahlian para guru pada saat melaksanakan evaluasi pembelajaran dengan sudah memperhatikan dan memahami prosedur dan evaluasi yang telah dilaksanakan yang kemudian ditindak lanjuti untuk memperoleh pembelajaran yang lebih optimal. Perbedaan dengan peneliti ini adalah peneliti terdahulu merupakan penelitian menggunakan deskriptif kualitatif untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMAN.

2. Elvrida Wulan Safitri (2019) *Analisis Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran PJOK SD Negeri Kelas V Se-Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman di Tinjau Dari Pembelajaran Literasi*

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan: RPP guru pendidikan jasmani sekolah dasar di SD Negeri se-kecamatan pakem masuk dalam kategori sedang, pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar dalam menyusun RPP

mengenai 10 komponen diatas tergolong sedang, hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa RPP belum sesuai dengan sistematika yang terdapat dalam Permendikbud No 22 Tahun 2016 yaitu kurang lengkapnya komponen RPP maupun aspek tentang pembelajaran literasi. Perbedaan dengan peneliti ini adalah, peneliti terdahulu merupakan penelitian Kuantitatif dan Kualitatif untuk menganalisis rencana pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD.

3. Nofrindo Sandra (2015) *Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan*

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan”, maka dapat ditarik kesimpulan: (1) Variabel motivasi diperoleh skor tingkat pencapaian siswa smp negeri 3 painan sebesar 76,12% dan tergolong baik (2) Kemampuan guru penjas orkes diperoleh skor tingkat pencapaian peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di smp negeri 3 painan kab, pesisir selatan sebesar 81,07% dan tergolong sangat baik (3) variable sarana dan prasarana diperoleh skor tingkat pencapaian smp negeri 3 painan sebesar 78,87% dan tergolong baik (4) dan jika secara keseluruhan, pada pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di smp 3 painan memperoleh tingkat pencapaian sebesar 78,69% dengan klasifikasi baik. Perbedaan dengan peneliti ini adalah, peneliti terdahulu merupakan penelitian deskriptif untuk menganalisis pembelajaran penjas orkes di SMP.

4. Devita Nikmaturohmah (2017) *Analisis Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan dan Engklek Pada Pembelajaran Penjaskes Siswa Kelas 4 Di SDN Sentul 4 Blitar*

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan bentengan dan engklek dibagi menjadi 3 tahapan yaitu tahapan awal yang berupa pemanasan, tahapan kedua berupa kegiatan inti pembelajaran, dan tahapan akhir berupa kegiatan pendinginan. Persamaan dengan penelitian ini adalah analisis pada pembelajaran penjaskes, penelitian yang terdahulu menggunakan siswa kelas 4 sebagai objek penelitian, sedangkan peneliti menggunakan Siswa kelas 5 sebagai objek penelitian.



C. Kerangka Berpikir

